

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Sportsplan for Asker Synkron 2017- 2020

HOVEDMÅL:

Asker synkron skal bli den største klubben i Norge og vinne Norgesmesterskap.

DELMÅL: ØKE REKRUTTERING TIL SYNKROGRUPPEN

For å nå målet om å bli den største klubben i Norge må vi øke rekruttering til synkrogruppen.

- 100 utøvere innen 2020
- 50 utøvere i løpet av 2018
- 10 synkronskoleutøvere til enhver tid 2017-2020

TILTAK:

- Stand på Trekanten, Holmen og Sandvika storsenter. Enkel konkurranse hvor det deles ut premier, og med en powerpoint presentasjon /video e.l. som ruller i bakgrunn på en skjerm. Utstilling av badedrakter. Utlodning av gratis prøvetime og gratis kurs (foreldre og utøvere)
- Åpen dag for de som går på svømmeskolen, sende ut invitasjon via tryggivann til de som går på sel og oppover og kurset over. (svømmeskoleansvarlig/Petra)
- Samarbeid med Oslo synkron og satsingsgrupper for de beste
- Stand på åpning av nye svømmehaller, Røyken badet og Holmen badet
- Trykke opp brosjyrer og dele ut på svømmehaller, skoler, sentre
- Stand på Hvalstrand hvor jentene gjør synkron i vannet og vi har stand på land
- Sommersynkronskole 3 dager heldagskurs (uke 26 og 33 2017) eller Aquacamp i samarbeid med svømmeskolen/stup?
- Få til rullering med svømmeskolen Synkron kan komme på en kursdag å lære bort f.eks scullinger og enkle synkronøvelser, og motsatt kan svømmeinstruktører lære oss svømmeteknikk.

DELMÅL: SYNKRONDOMMERE

Asker svømmeklubb skal jobbe med NSF for å utdanne dommertrenere og dommere i Norge. Vi ønsker at Asker synkron skal utdanne minimum 2 internasjonale dommere og 4 nasjonale/kretsdommere i løpet av 4 års perioden

TILTAK:

- Samarbeide med NSF for å få utdanne dommere slik at konkurransevirkosmheten i Synkron kan ta fart igjen. For å kunne gjennomføre approberte konkurranser i synkron er vi avhengig av autoriserte dommere, og derfor er det veldig viktig å få i gang dommerutvikling for at vi kan arrangere approberte konkurranser.
- Utdanne flere internasjonale dommere som igjen kan bidra/gjennomføre nasjonale dommerkurs.
- Sende aktuelle kandidater til FINA's dommerutdannelse i utlandet
- Internasjonale dommere må delta på internasjonale Cliniq's for dommere for å holde seg oppdatert og heve kompetansen
- Bidra til å gjennomføre nasjonale dommerkurs og kretsdommerkurs når NSF har utviklet disse.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



DELMÅL: TRENERE

Asker svømmeklubb skal jobbe for å sikre et stabilt, kvalifisert trenerteam og legge til rette for kompetanseheving

TILTAK:

- Instruktører på Synkronskolen bør ha gjennomført kurset Trener 1 del 4- som er grensesifikk (synkron) (<http://utdanning.svomming.no/utdanningstilbudet/trener/trener-1/>)
- Trenere fra stjerne 3 og oppover bør ha gjennomført hele Trener 1 løypa
- Trener/-er på de øverste stjernene bør delta på Synchro Clinic som arrangeres av LEN årlig for å tilegne seg kompetanse på nye teknikker mm
- Felles treningssamling med stup på Ankerskogen. Kombinere felles gymsal/turn trening.

DELMÅL: SPORTSPLAN

Synkrontrener er ansvarlig for utarbeidelse og revidering av sportsplan for synkrongruppen som inkludere målsetninger og beskrivelse av gruppene

TILTAK:

- Gjennomføre stjernekonkurranser minimum 1 gang hvert år. (uapprobert), fra og med 2016
- Gjennomføre Barracuda cup, fra og med høsten 2017. Dette kan være mulig ved å leie inn utenlandske dommere, f.eks fra Sverige
- Gjennomføre Landskonkurranser, fra og med 2018
- Gjennomføre NM – rekrutt, fra og med 2018
- Gjennomføre NM, fra og med 2020
- Etablere en arrangement komité med ansvar for praktisk gjennomføring av konkurranser
- Utarbeide en veileder for avholdelse av konkurranser
 - o Stjernekonkurranser
 - o Barracuda cup
- Sette opp terminliste hvert år for alle arrangement med tidsfrister for søknad om støtte, leie av bad etc.